Questionario iniziale di autovalutazione da dipendenza dal digitale

Informazioni personali:

Età:_____

Genere:_____

Occupazione:_____

Sezione 1: Uso del digitale

Quanto tempo trascorri online in media ogni giorno escludendo le ore trascorse per motivi di lavoro?

◯ meno di 3
◯ da 3 a 5 ore
◯ più di 5 ore

Quali attività svolgi principalmente online? (puoi selezionare più opzioni)

◯ social media
◯ streaming di video o musica
◯ gaming online
◯ shopping online
◯ altro:_____

Ti capita di usare internet per riempire il tempo libero?

◯ si
◯ no
◯ a volte

Ti capita di usare internet rilassarti?

◯ si
◯ no
◯ a volte

Sezione 2: Impatto emotivo e comportamentale

Ti senti irritabile o ansioso quando non puoi accedere a internet?

◯ si
◯ no

Hai difficoltà a controllare il tempo che passi online?

◯ si
◯ no

L'uso di internet ha mai interferito negativamente con i tuoi rapporti personali, di lavoro o studio? (ad es.: ritardi nella consegna, annullare una uscita per restare a casa)

◯ si
◯ no
◯ a volte

Sezione 3: Abitudini specifiche

Ti capita di perdere la cognizione del tempo mentre sei online?

◯ si
◯ no
◯ a volte

Usi internet o i device (smartphone, computer) in situazioni in cui sarebbe meglio evitarlo? (es.: durante la guida, i pasti, a scuola)

◯ si
◯ no
◯ a volte

Hai mai mentito sul tempo che trascorri online?

◯ si
◯ no
◯ a volte

Sezione 4: considerazioni finali

Ritieni che l'uso di internet e dei device sia indispensabile per la tua vita (escludendo motivi di studio e lavorativi)

◯ si
◯ no

Ritieni che l'uso di internet e dei device abbia un effetto negativo sulla tua vita o sulle tue relazioni con gli altri?

◯ si
◯ no
◯ a volte

ERASMUS+

Co-funded by
the European Union

Questionario iniziale di autovalutazione da dipendenza dal digitale

Informazioni personali:

Età:_____

Genere:_____

Occupazione:_____

Sezione 1: Uso del digitale

Quanto tempo trascorri online in media ogni giorno escludendo le ore trascorse per motivi di lavoro?

◯ meno di 3 **(1 punto)**
◯ da 3 a 5 ore **(2 punti)**
◯ più di 5 ore **(3 punti)**

Quali attività svolgi principalmente online? (puoi selezionare più opzioni)

◯ social media - **(1 punto)**
◯ streaming di video o musica - **(1 punto)**
◯ gaming online - **(1 punto)**
◯ shopping online - **(1 punto)**
◯ altro:_____ - **(1 punto)**

Ti capita di usare internet per riempire il tempo libero?

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punto)**
◯ a volte - **(1 punti)**

Ti capita di usare internet rilassarti?

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**
◯ a volte - **(1 punto)**

Sezione 2: Impatto emotivo e comportamentale

Ti senti irritabile o ansioso quando non puoi accedere a internet?

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**

Hai difficoltà a controllare il tempo che passi online?

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**

L'uso di internet ha mai interferito negativamente con i tuoi rapporti personali, di lavoro o studio? (ad es.: ritardi nella consegna, annullare una uscita per restare a casa)

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**
◯ a volte - **(1 punt0)**

Sezione 3: Abitudini specifiche

Ti capita di perdere la cognizione del tempo mentre sei online?

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**
◯ a volte - **(1 punto)**

Usi internet o i device (smartphone, computer) in situazioni in cui sarebbe meglio evitarlo? (es.: durante la guida, i pasti, a scuola)

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**
◯ a volte - **(1 punto)**

Hai mai mentito sul tempo che trascorri online?

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**
◯ a volte - **(1 punto)**

Sezione 4: considerazioni finali

Ritieni che l'uso di internet e dei device sia indispensabile per la tua vita (escludendo motivi di studio e lavorativi)

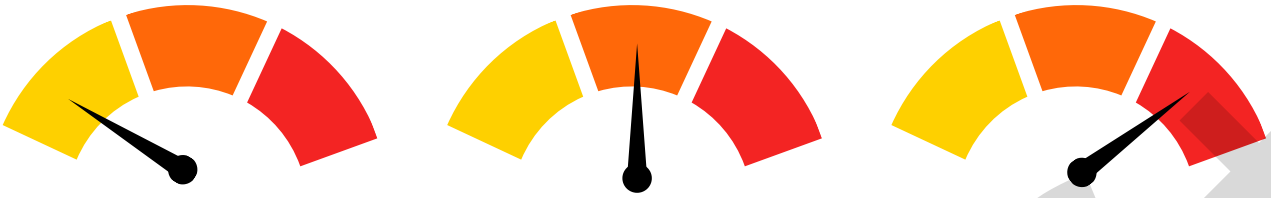
◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**

Ritieni che l'uso di internet e dei device abbia un effetto negativo sulla tua vita o sulle tue relazioni con gli altri?

◯ si - **(2 punti)**
◯ no - **(0 punti)**
◯ a volte - **(1 punto)**

ERASMUS+

Co-funded by the European Union



Da 2 a 8 complimenti sei un utente GIALLO

PROFILO: non ritieni che l'utilizzo dei device e di internet sia fondamentale nella tua vita quotidiana. Hai una buona padronanza del tempo tra offline e online.
CONSIGLI: scegli almeno 2 attività della griglia (almeno 1 con cadenza settimanale) e continua a monitorare il tempo che passi online

Da 9 a 18 sei un utente ARANCIONE

PROFILO: passi gran parte del tuo tempo libero sui social o online. La tua padronanza del tempo tra offline e online andrebbe migliorata e motivata. Non sempre riesci ad abbandonare i device, soprattutto il cellulare ma riconoscere il problema dell'iperconnessione è già un passo in avanti.
CONSIGLI: scegli almeno 4 attività della griglia (almeno 2 con cadenza settimanale) e continua a monitorare il tempo che passi online

Da 19 a 28 sei un utente ROSSO

PROFILO: soffri molto del distacco dai device e dagli strumenti tecnologici soprattutto dei social. Perdi la cognizione del tempo e troppo spesso ti rifugi nel tuo mondo online per riempire il tempo e trovare stimoli, questo però ti porta ad annoiarti facilmente e a non saper gestire appieno le situazioni della vita quotidiana. Non sarà semplice lasciare il cellulare a casa per qualche ora, ma con il giusto compromesso mezz'ora al giorno in meno puoi concedertela
CONSIGLI: scegli almeno 6 attività della griglia (almeno 1 giornaliera e 2 con cadenza settimanale), organizza serate con famiglia o amici e continua a monitorare il tempo che passi online.

ERASMUS+

Co-funded by
the European Union